MODE D'EMPLOI GYMFORM® ABS & MORE

La sécurité étant essentielle, nous vous recommandons, avant d'utiliser **Gymform ® ABS & MORE**, de lire attentivement les informations contenues dans ce mode d'emploi. Toutes les personnes souhaitant utiliser ce produit ou un autre produit de massage, de remise en forme ou de fitness doivent impérativement lire et comprendre le mode d'emploi correspondant. Un utilisateur averti est un utilisateur en sécurité ! Nous vous remercions d'avoir fait confiance à **Gymform ® ABS & MORE** et nous espérons que vous en profiterez pleinement !

- ## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Avant de commencer tout programme d'exercices, y compris avec **Gymform ® ABS & MORE**, consultez votre médecin ou votre physiothérapeute.

Avant d'utiliser **Gymform ® ABS & MORE**, lisez attentivement les instructions et les précautions d'emploi.

Gymform ® ABS & MORE a été conçu pour des adultes en bonne santé mais il est nécessaire de l'utiliser avec précaution. Lisez les indications suivantes et le mode d'emploi avant d'utiliser ce produit.

Vous NE devez PAS utiliser Gymform ® ABS & MORE:

- Si vous avez un implant électronique (tel qu'un pacemaker) ou si vous souffrez de tout autre problème cardiaque.
- En cas de grossesse.
- Si vous souffrez d'une maladie comme le cancer, d'une maladie épileptique ou si vous êtes sous contrôle médicale pour une dysfonction cognitive.
- Si la console **Gymform ® ABS & MORE** se trouve près d'équipements thérapeutiques à onde courte ou à micro-ondes (à moins d'1 mètre par exemple).
- Si vous êtes connectés à des équipements chirurgicaux à haute fréquence.
- Pendant la période d'allaitement.

Mesdames, afin d'utiliser Gymform ® ABS & MORE, vous devez attendre:

- Au moins six mois après la naissance de votre enfant (consultez auparavant votre médecin).
- Un mois après la pose d'un contraceptif intra-utérin.
- Au moins trois mois après une césarienne (consultez auparavant votre médecin).
- Que soient passés les premiers jours de menstruation.

Pour utiliser la console Gymform ® ABS & MORE, vous devez obtenir l'accord de votre médecin ou de votre physiothérapeute:

- Si vous avez des problèmes de dos, par ailleurs, vous devez vérifier que l'intensité est maintenue aux niveaux les plus bas.
- Si vous souffrez d'une maladie ou si vous avez une blessure grave non mentionnée dans cette section.
- Si vous avez été opérés récemment.
- Si vous prenez de l'insuline pour cause de diabète.
-

Lorsque vous placez les électrodes et/ou la ceinture, n'oubliez pas de:

- Placer la ceinture UNIQUEMENT sur l'abdomen et les électrodes comme indiqué dans le manuel.

- Ne pas appliquer les électrodes corporelles ou la ceinture sur le cou, sur les organes génitaux, sur la tête, ainsi que sur la poitrine et dans le dos car l'électricité passerait par le cœur (c'est-à-dire, une électrode sur la poitrine et une autre dans le dos – une avec un câble noir et l'autre avec un blanc).
- Ne pas les appliquer sur des cicatrices récentes, sur des zones enflammées, infectées ou acnéiques, sur des thromboses, ou avec d'autres problèmes vasculaires (varices), ou sur toute autre partie du corps particulièrement sensible.
- Ne pas appliquer sur les zones avec des lésions ou avec une mobilité limitée (fractures ou entorses).
- Ne pas placer les électrodes directement sur des implants métalliques mais les mettre sur le muscle le plus proche.

Effets non souhaités:

Dans de rares cas, il peut apparaître des réactions sur la peau dues à l'utilisation d'appareils d'électro-stimulation, y compris des allergies, des rougeurs prolongées sur la peau et de l'acné. **Si cela vous arrive, arrêtez d'utiliser Gymform ® ABS & MORE et consultez votre médecin.**

Si vous n'avez jamais entrepris auparavant un programme d'exercices, ou si cela fait longtemps:

Consultez votre médecin.

Précautions:

- N'utilisez pas **Gymform ® ABS & MORE** pendant que vous dormez ou si vous êtes somnolent.
- N'utilisez pas **Gymform ® ABS & MORE** si vous êtes en contact avec de l'eau.
- Ne le laissez pas à la portée des enfants.
- N'utilisez pas **Gymform ® ABS & MORE** avec un autre appareil transmettant au corps un courant électrique ou avec tout autre machine.
- Ne branchez pas les boutons-pressions de la console ou les électrodes à tout autre objet.
- Ne modifiez pas l'unité **Gymform ® ABS & MORE**.
- N'utilisez que les électrodes fournies par INDUSTEX.

LA CONSOLE Gymform ® ABS & MORE

INDICATEURS DE PROGRAMME
INDICATEURS DE NIVEAU
PUISSANCE DES ÉLECTRODES
ÉTEINDRE/BAISSER
ALLUMER/AUGMENTER
MODE

Programme 1
Massage

Programme 2
Remise en forme

Programme 3
Tonification

Programme 4
Entraînement Général

Programme 5
Aide à réduire l'aspect capitonné de la peau et à la raffermir

Programme 6
Drainage, effet rouleau avec pression

CONTIENT:

- 1 console **Gymform ® ABS & MORE** à 6 programmes.
- 1 ceinture extra large d'entrainement spéciale pour la zone abdominale.
- 4 électrodes auto-collantes double face 50 mm pour la ceinture.
- 1 lanière élastique ajustable pour la ceinture.
- 2 jeux de câbles avec 4 connecteurs d'électrodes chacun
- 8 électrodes auto-collantes 50 mm
- 4 électrodes auto-collantes 25 mm
- 1 mode d'emploi multi-lingue
- 1 sac de sport

MODE D'EMPLOI

Retirez le couvercle du compartiment des piles situé sur la partie supérieure de l'unité et placez-y 2 piles de 1.5 V AAA. Refermez avec le couvercle.

REMARQUE: ***NOUS VOUS RECOMMANDONS DE CHANGER LES ÉLECTRODES ENVIRONS TOUTES LES 30 UTILISATIONS. SI VOUS REMARQUEZ UNE PERTE PRÉMATURÉE D'ADHÉRENCE, HUMIDIFIEZ-LES AVEC UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT MOUILLÉE.***

Pour utiliser la ceinture

Placez la console **Gymform ® ABS & MORE** sur la ceinture en néoprène à l'aide des trois boutons-pression.

Retirez le plastique de protection vert des électrodes auto-collantes double face de 50 mm et placez-les sur la partie blanche de la ceinture afin que chacune de celles-ci recouvre un des boutons métalliques.

AVERTISSEMENT: AVANT D'ALLUMER LA CONSOLE, CHAQUE BOUTON MÉTALLIQUE DOIT ÊTRE RECOUVERT DES ÉLECTRODES AUTO-COLLANTES DOUBLE FACE.
SI LES 4 BOUTONS MÉTALLIQUES N'ONT PAS ÉTÉ RECOUVERTS, VOUS NE DEVEZ PAS UTILISER LA CEINTURE !

Retirez le plastique de protection transparent restant sur les électrodes auto-collantes double face, placez la ceinture sur la zone que vous souhaitez entrainer en appliquant d'abord sa partie centrale puis en finissant par ses côtés. Puis, placez et ajustez la lanière extensible à l'aide des bandes auto-aggripantes. Si la ceinture est correctement placée, les électrodes centrales seront situées de chaque côté du nombril.

Vérifiez que les électrodes soient bien en contact avec la peau.

Allumez la console et règlez à l'intensité souhaitée.

REMARQUE: Quand vous aurez terminé une séance avec **Gymform ® ABS & MORE**, remettez les plastiques protecteurs afin de prolonger la durée d'efficacité de vos électrodes.

Utilisations des électrodes auto-collantes

Connectez les 2 jeux de 4 câbles aux prises situées sur la console **Gymform ® ABS & MORE**.

Branchez les électrodes auto-collantes aux fiches de chaque câble.
Vous remarquerez qu'il y a deux fiches blanches et deux noires pour chaque jeu de câbles.

REMARQUES:

→Lorsque vous utilisez les électrodes, le signal doit être transmis entre des pôles négatifs et positifs, ce qui crée un circuit fermé et permet au muscle de recevoir ce signal. C'est pourquoi **Gymform ® ABS & MORE** comporte des câbles de différentes couleurs (un blanc et un autre noir).

→Afin d'obtenir un bon fonctionnement, utilisez un câble noir et un autre blanc pour chaque groupe de muscles.
→Avant de poser les électrodes sur une partie du corps, lisez attentivement le "Guide de mise en place des électrodes" inclus dans les dernières pages de ce mode d'emploi, afin de placer correctement les électrodes auto-collantes de chaque côté de la MÊME zone. Si les électrodes ne sont pas placées correctement, le signal ne pourra pas fermer le circuit et la zone à entrainer ne recevra pas ce signal.

→Retirez le plastique protecteur des électrodes et placez-les sur la zone souhaitée. Lisez le "Guide de mise en place des électrodes", dans les dernières pages de ce manuel. *Un câble blanc et un noir pour chaque zone à entrainer.*

→Allumez la console et règlez l'intensité souhaitée.

REMARQUES:

→Les électrodes auto-collantes peuvent être utilisées en même temps que la ceinture abdominale. Mais si vous souhaitez plus d'intensité sur la zone abdominale, il vous suffit d'éteindre la console, de déconnecter les câbles des électrodes de celle-ci et de la rallumer, les stimulations de la ceinture seront ainsi plus fortes.

→Quand vous aurez terminé votre séance avec **Gymform ® ABS & MORE**, remettez les protections en plastique sur les électrodes afin de prolonger leur durée de vie.

→NOUS VOUS RECOMMANDONS DE CHANGER LES ÉLECTRODES APRÈS ENVIRONS 30 UTILISATIONS. SI VOUS REMARQUEZ UNE PERTE PRÉMATURÉE D'ADHÉRENCE, HUMIDIFIEZ-LES AVEC UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT MOUILLÉE.

→Appuyez sur le bouton ON/HIGH pour allumer votre **Gymform ® ABS & MORE**

Sélection des Programmes

En l'allumant, **Gymform ® ABS & MORE** commencera par le Programme 1 et le Niveau d'Intensité sera sur "0". Vous pouvez utiliser le bouton MODE pour sélectionner d'autres programmes. Si vous appuyez sur bouton MODE une fois, vous sélectionnerez le Programme 2, deux fois et vous sélectionnerez le Programme 3 et ainsi de suite. Une fois arrivés au Programme 6, vous reviendrez au Programme 1. Vous pouvez voir facilement le programme sélectionné grâce aux Voyants Indicateurs de Programme sur la partie droite de la console **Gymform ® ABS & MORE** (MODE). Regardez l'illustration de la page suivante pour l'identification des Programmes.

Réglage du Niveau d'Intensité

Pour diminuer le Niveau d'Intensité, appuyez légèrement et de manière répétée sur le bouton OFF/LOW. Pour augmenter le Niveau d'Intensité, appuyez légèrement et de manière répétée sur le bouton ON/HIGH. Vous pouvez choisir jusqu'à 10 Niveaux d'Intensité différents. S'il s'agit de votre première séance d'électro-stimulation, nous vous recommandons de commencer par le Niveau 1 pendant les 10 premières minutes, pour augmenter progressivement de niveau jusqu'à vous habituer à l'appareil. Le Niveau d'Intensité souhaité peut se voir sur les 5 Voyants Indicateurs de Niveau d'intensité situés sur la partie supérieure de **Gymform ® ABS & MORE** (LEVEL). Le voyant situé le plus à gauche indique le niveau d'intensité le plus faible.

Chaque voyant indique deux niveaux, comme il est indiqué dans le tableau et sur la photo ci-dessous.

Voyants de l'Indicateur	Niveau d'intensité
1	1 et 2
2	3 et 4
3	5 et 6

4	7 et 8
5	9 et 10

REMARQUE: Si vous commencez à sentir de la chaleur à l'endroit où vous avez placé les électrodes ou si les contractions musculaires s'affaiblissent pendant la séance, c'est que vous devrez certainement changer les piles ; remplacez-les par des neuves. Si aucun changement ne s'effectue, il se peut que les électrodes ne soient plus valables. Éteignez **Gymform ® ABS & MORE,** retirez les électrodes et/ou la ceintture de votre corps et remplacez-les par des nouvelles électrodes 50 mm pour les câbles et/ou pour la ceinture, puis recommencez votre séance.

Éteindre GymForm ABS & MORE

Appuyez une seule fois sur le bouton **MODE** et votre séance **Gymform ® ABS & MORE** se terminera immédiatement.
Appuyez ensuite une seule fois sur le bouton **OFF/LOW** pour l'éteindre.

Arrêt automatique

Pour votre sécurité, la durée automatique de l'entrainement est de 10 minutes. **Gymform ® ABS & MORE** s'éteindra automatiquement 10 minutes après l'avoir allumé, indépendamment du Niveau et du Programme choisis.
Quand le programme est terminé, il s'éteindra automatiquement et en le rallumant, vous devrez à nouveau le programmer.

Mise à 0 automatique

Pour votre confort, **Gymform ® ABS & MORE** établira automatiquement le niveau d'intensité à "0" si vous modifiez le Programme.

REMARQUE: Si la console ne fonctionne pas correctement, appuyez sur le bouton RESET (sur la partie arrière de l'appareil) pour réinitier la console et retrouver son bon fonctionnement.

Guide de mise en place des électrodes (voir les illustrations des dernières pages)

REMARQUE: Souvenez-vous qu'au cours des premières séances, vous devez utiliser un faible niveau de d'intensité, jusqu'à vous habituer à l'appareil. Pour obtenir des résultats optimaux, lisez attentivement le mode d'emploi et assurez-vous que l'électrode avec le câble noir soit située à une extrémité du muscle et que l'électrode avec le câble blanc soit située à l'autre extrémité du même muscle. Si vous ne ressentez pas de contractions sur la zone que vous souhaitez entraîner, vous devez régler l'emplacement des électrodes. Ne vous découragez pas. Suivez les instructions et essayez à nouveau. Vous vous rendrez compte bientôt des résultats.

1. **Utilisation des électrodes 50 mm**

ILLUSTRATION 1. Torse - Dos
Placez deux électrodes (un câble noir et un blanc) verticalement du côté gauche de la poitrine, et deux électrodes (un câble noir et un blanc) verticalement du côté droit. Dans le dos, entre les omoplates, placez deux électrodes (un câble noir et un blanc) verticalement du côté gauche et deux électrodes (un câble noir et un blanc) verticalement du côté droit.

ILLUSTRATION 2. Épaules-torse
Placez une électrode sur la partie antérieure de l'épaule gauche et une autre électrode (avec un câble noir et un autre blanc) sur la partie postérieure de l'épaule gauche. Faites la même chose pour l'épaule droite. Placez deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement du côté gauche de la poitrine, et deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement du côté droit.

ILLUSTRATION 3. Haut des Bras
Placez une électrode sur la partie antérieure de l'épaule gauche et une autre (avec un câble noir et un autre blanc) sur la partie postérieure de l'épaule gauche. Répétez l'opération pour l'épaule droite. Pour entrainer les muscles situés dans la partie interne du bras, placez deux électrodes sur le bras gauche (avec un câble noir et un autre blanc) et deux électrodes sur le bras droit (avec un câble noir et un autre blanc). Pour entrainetr les muscles situés dans la partie postérieure du bras, placez les électrodes de la partie interne sur les muscles de la partie postérieure, sans retirer les électrodes des épaules.

ILLUSTRATION 4. Jambes – Cuisses et mollets
Placez deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur la partie arrière de la cuisse gauche, deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur la partie arrière de la cuisse droite, deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur le mollet gauche et deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur le mollet droit.

ILLUSTRATION 5. Hauts des Jambes
Sur le haut de la jambe gauche, placez deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur les muscles externes et deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur les muscles internes. Sur le haut de la jambe droite, placez deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur les muscles externes et deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur les muscles internes.

ILLUSTRATION 6. Fesses
Placez une électrode sur la fesse gauche et une autre (avec un câble noir et un autre blanc) sous la fesse gauche. Placez une électrode sur la fesse droite et une autre électrode (avec un câble noir et un autre blanc) sous la fesse droite. Placez ensuite deux électrodes verticalement sous la hanche, du côté droit et gauche des fesses.

ILLUSTRATION 7. Partie supérieure et inférieure du dos
Placez deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement sur le côté gauche du dos, entre les omoplates, et deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement du côté droit du dos, entre les omoplates. Placez ensuite deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement du côté gauche du bas du dos et deux électrodes (avec un câble noir et un autre blanc) verticalement du côté droit du bas du dos.

ILLUSTRATION 8. Genoux
Sur la jambe gauche, placez une électrode au-dessus de la partie gauche du genou et une électrode au-dessus de la partie droite (avec un câble noir et un autre blanc). Sur la jambe droite, placez une électrode au-dessus de la partie gauche du genou et une électrode au-dessus de la partie droite (avec un câble noir et un autre blanc).

ILLUSTRATION 9. Chevilles
Sur la jambe gauche, placez une électrode du côté gauche de la cheville et une électrode du côté droit de la cheville (avec un câble noir et un autre blanc). Sur la jambe droite, placez une électrode du côté gauche de la cheville et une électrode du côté droit de la cheville (avec un câble noir et un autre blanc).

2. Utilisation des électrodes 25 mm

ILLUSTRATION 1. Mains
Main gauche: Placez deux électrodes 25 mm sur le dos de la main (avec un câble noir et un autre blanc).
Main droite: : Placez deux électrodes 25 mm sur le dos de la main (avec un câble noir et un autre blanc).

ILLUSTRATION 2. Poignets
Bras gauche: Placez une électrode 25 mm au-dessus du poignet et une autre sur le dos de la main (avec un câble noir et un autre blanc). Bras droit: Placez une électrode 25 mm au-dessus du poignet et une autre sur le dos de la main (avec un câble noir et un autre blanc).

ILLUSTRATION 3. Coudes
Bras gauche: Placez une électrode 25 mm au-dessus du coude et une autre au-dessous du coude (avec un câble noir et un autre blanc). Bras droit: Placez une électrode 25 mm au-dessus du coude et une autre au-dessous du coude (avec un câble noir et un autre blanc).

ILLUSTRATION 3. Genoux
Sur la jambe gauche, placez une électrode 25 mm au-dessus de la partie gauche du genou et une électrode 25 mm au-dessus de la partie droite (avec un câble noir et un autre blanc). Sur la jambe droite, placez une électrode 25 mm au-dessus de la partie gauche du genou et une électrode 25 mm au-dessus de la partie droite (avec un câble noir et un autre blanc).

ILLUSTRATION 4. Chevilles
Sur la jambe gauche, placez une électrode 25 mm du côté gauche de la cheville et une électrode 25mm sur le cou-de-pied (avec un câble noir et un autre blanc). Sur la jambe droite, placez une électrode 25 mm du côté gauche de la cheville et une électrode 25 mm sur le cou-de-pied (avec un câble noir et un autre blanc).

GUIDE ILLUSTRÉ

Utilisation des électrodes pour câbles 50 mm

ILLUSTRATION 1. Torse-Dos

ILLUSTRATION 2. Épaules - Torse

ILLUSTRATION 3. Haut des Bras

ILLUSTRATION 4. Jambes – Cuisses et mollets

ILLUSTRATION 5. Haut des Jambes

ILLUSTRATION 6. Fesses

ILLUSTRATION 7. Partie supérieure et inférieure du dos

ILLUSTRATION 8. Genoux

ILLUSTRATION 9. Chevilles

Utilisation des électrodes pour câbles 25 mm

ILLUSTRATION 1. Main

ILLUSTRATION 2. Poignets

ILLUSTRATION 3. Coude

ILLUSTRATION 3. Genoux

ILLUSTRATION 4. Chevilles

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES:

Alimentation:	2 piles de 1.5V AAA (non comprises)
Tension:	2 x 1.5V (3V total)
Fréquence des impulsions:	Mode 1: 2Hz Mode 2: 90Hz Mode 3: 120Hz Mode 4: 90Hz/120Hz Mode 5: 10Hz Mode 6: 50Hz
Consommation électrique:	30mA
No. de canaux	un canal
Dimensions:	**98**x62x14 mm.
Poids:	34 g

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

NE PAS LAVER LA CONSOLE **Gymform ABS & MORE** OU LA CEINTURE DE NÉOPRÈNE SOUS L'EAU: LA NETTOYER AVEC UN CHIFFON SEC OU HUMIDE.

GARANTIE:

Gymform ABS & MORE est garanti contre les défauts de fabrication ou du matériel pour une durée d'un an à compter de la date d'achat.

Modèle:
Date d'achat:
Point de vente:
Nom du client:
Tél.:
Adresse:

Distribué par: : Industex, S.L.
Pº San Gervasio 87-Bajos
08022 – Barcelona – ESPAÑA
www.industex.com

CE
Fabriqué en CHINE
Point vert